



# 健康人で行こう!

ワクチン接種はお早めに!

## インフルエンザの“予防”と“対策”



秋から冬にかけて注意しなければいけないのが、「風邪」や「インフルエンザ」です。特にインフルエンザは風邪とはちがって、体の痛みや高熱といった辛い症状がでたり、重症化すると命を落とす危険性もある怖い病気です。

### インフルエンザとは?

インフルエンザとは「インフルエンザウイルス」が原因の感染症で、**A型・B型・C型**という3つのタイプがあります。その年によって流行する型が異なったり、シーズンの前半と後半でも流行の型が変わったりすることもあります。感染力が強力な**A型・B型**は毎年、日本人の**10人に1人**がかかると言われています。



### インフルエンザと風邪の見分け方

のどの痛み、せき、鼻水、頭痛といった症状は、インフルエンザと風邪のどちらにも現れますが、右の表のような違いがあります。



	インフルエンザ	風邪
流行時期	1～2月がピーク	年間、季節の変わり目
発熱	38℃以上の高熱	微熱
全身の痛み	あり	なし
悪寒	強い	弱い
進行	急激	ゆるやか

### 予 防 法

インフルエンザの予防には、次のようなことが有効です。

#### 手洗い・うがいをする

手やのどの粘膜に付着したウイルスを洗い流すため、帰宅時や食事の前には手洗い・うがいを必ず行いましょう。特に手洗いは石けんをよく泡立てて、指の間や指先、爪の間までしっかり洗うことが大切です。



#### マスクを着用する

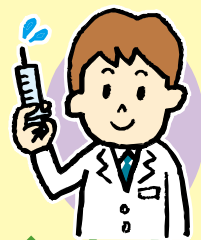
マスクは外からの感染を予防するだけでなく、のどの粘膜を潤す役割があります。のどの粘膜が乾いてしまうと病原菌に対する防御機能が低下するため、感染症にかかりやすくなってしまいます。室内の湿度は50～60%が理想で、こういった乾燥対策には「加湿器」を使うことも効果的です。



#### ワクチンを接種する

インフルエンザ予防ではワクチン接種も有効で、感染する確率を低くして、重症化させない効果があります。

なお、子供は2回接種する必要がありますが、接種してから体に抗体が作られるまで2週間程度かかるため、流行する前に受けるようにしましょう。



インフルエンザの流行期には、人が多く集まる場所に出かけないことも大切な予防法です。特に子供や高齢者、ぜんそくや糖尿病といった持病を持っている方は、かかると重症化しやすいためご注意ください。